Volume 8 Issue 5 (2024) Pages 945-956
Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Implementasi Pendidikan Lingkungan Hidup untuk Meningkatkan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini

EE. Junaedi Sastradiharja✉
Manajamen Pendidikan Islam, Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107

Abstrak
Anak-anak yang tahu pentingnya menjaga kebersihan dapat membantu mencegah penyakit menyebar tidak hanya untuk dirimmerekamsendirimtetapimjugamuntuk teman-temanhdan anggota keluargahmereka Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini melalui pendidikan lingkungan hidup di TK Al-Azhar Syifa Budi Legenda. Metode penelitian yang digunakan adalah survei melalui observasi dan wawancara dengan guru dan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan lingkungan hidup efektif dalam meningkatkan kesadaran anak terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk kebersihan diri, pola makan sehat, dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: *Anak Usia Dini; Lingkungan Sehat; Berperilaku Hidup Bersih*

Abstract
Children who know the importance of maintaining cleanliness can help prevent the disease from spreading not only to themselves but also to their friends and family members. This research aims to develop clean and healthy living habits in early childhood through environmental education at Al-Azhar Syifa Budi Legenda Kindergarten. The research method used is a survey through observation and interviews with teachers and parents. The study results in show that environmental education effectively increases children's awareness of clean and healthy living behaviours, including personal hygiene, healthy diet, and physical activity.

Keywords: *Early childhood; Healthy Environment; Behaving in a Clean Life*

✉ Corresponding author: EE. Junaedi Sastradiharja
Email Address: edyjs1706@ptiq.ac.id (Kota Depok Jawa Barat, Indonesia)
Received 2 September 2024, Accepted 25 September 2024, Published 6 October 2024

Pendahuluan

Kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk ditanamkan sejak usia dini. Data dari Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa 17,54% anak usia 0-4 tahun mengalami keluhan kesehatan terkait kebersihan diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini melalui pendidikan lingkungan hidup (Badan Pusat Statistik, 2023).

Kebiasaan hidup bersih dan sehat dapat membantu anak usia dini menerapkan kebiasaan bersih dan sehat. Mereka cendreung memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, yang mendukung perkembangan mereka secara optimal, dan dapat mengurangi

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107

risiko terkena berbagai penyakit, seperti infeksi saluran pernapasan dan penyakit menular lainnya. Anak-anak yang tahu pentingnya menjaga kebersihan dapat membantu mencegah penyakit menyebar tidak hanya untuk diri mereka sendiri tetapi juga untuk teman-teman dan anggota keluarga mereka. Mereka belajar untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri dengan menerapkan praktik hidup bersih. Adat istiadat ini mengajarkan anak untuk bertanggung jawab atas lingkungan mereka dan kesehatan orang lain, yang merupakan komponen penting dari pengembangan karakter.(Ika Safitri dan Harun, 2021:386).

Anak-anak usia dini yang tidak terbiasa menjalani gaya hidup bersih dan sehat berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan di masa depan. Kebiasaan yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang, dapat meningkatkan risiko kanker dan diabetes tipe 2. Pola hidup yang buruk, seperti kurangnya kebersihan dan kebiasaan makan yang tidak seimbang, juga dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kolesterol tinggi dapat disebabkan oleh konsumsi makanan berlemak jenuh dan kurangnya aktivitas fisik. Risiko terkena penyakit jantung di kemudian hari dapat meningkat karena kebiasaan hidup yang tidak sehat. Akibatnya, mengajarkan anak-anak kebiasaan hidup yang bersih dan sehat bukan hanya penting, tetapi juga investasi penting dalam kesehatan untuk masa depan mereka. Dengan memberi mereka pengetahuan dan praktik yang baik, kita dapat membantu mereka tumbuh menjadi orang yang sehat dan berdaya saing, serta mengurangi beban kesehatan di masyarakat secara keseluruhan.

Tiga metode umum dapat digunakan di sekolah untuk menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. *Pertama*, siswa dididik tentang pentingnya menjaga kebersihan dan lingkungan. *Kedua*, mereka ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada kebersihan dan kesehatan, seperti klub kebersihan, olahraga, dan kegiatan lingkungan. *Terakhir*, mereka dapat mengadakan sesi konseling untuk membahas kebiasaan hidup bersih dan sehat. Sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung siswa untuk mengembangkan kebiasaan sehat dan bersih.(Daviq Chairilsyah, 2021).

Untuk anak usia dini, ada delapan pesan penting untuk pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Ini termasuk mengajarkan anak untuk mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain, memastikan bahwa kuku anak selalu pendek dan bersih untuk mencegah infeksi dan kuman, memupuk kebiasaan menyikat gigi secara rutin untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, dan mengajarkan anak untuk memilih makanan yang sehat, kaya vitamin dan mineral (Retno Mardhiati, 2019).

Tiga fokus kebiasaan utama dari kedelapan pesan pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang harus diajarkan kepada anak-anak adalah makan sayur dan buah setiap hari, memilih makanan yang bersih dan sehat, berolahraga secara teratur, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, potong kuku di tangan dan kaki, sikat gigi sesudah makan dan sebelum tidur, membuang sampah di tempat sampah, dan menggunakan toilet yang bersih.

Guru di taman kanak-kanak sangat penting untuk mengajarkan anak-anak kebiasaan sehat dan bersih sejak dini. Hal ini sangat penting karena mengajarkan anak kebiasaan baik sebelum mereka mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat dapat membantu mencegah kebiasaan buruk muncul. Usia taman kanak-kanak adalah saat anak-anak berkembang secara fisik, mental, dan sosial. Saat ini adalah waktu yang tepat untuk membangun kebiasaan positif. Anak-anak belajar melalui interaksi dan pengalaman. Untuk mengajarkan pola hidup bersih dan sehat, guru dapat membuat kegiatan yang menyenangkan dan edukatif.

Jika anak-anak dididik dengan benar, mereka dapat memahami bagaimana kebersihan dan kesehatan akan memengaruhi gaya hidup mereka di masa depan. Selain itu, memberikan mereka tanggung jawab untuk menjaga kebersihan mereka sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka. (Asnan Purba dan Maturidi, 2020). Sekolah harus melatih guru, menyediakan sumber daya yang memadai, dan melibatkan orang tua dalam

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107
proses pendidikan. Dengan bantuan yang tepat, guru dapat lebih baik mengajarkan anak-anak tentang kebiasaan hidup sehat dan bersih. (Kandou, G. D., & Caroline, 2019)

Ada beberapa cara sekolah dapat membantu anak-anak mengadopsi gaya hidup bersih dan sehat, seperti menggabungkan kurikulum pendidikan lingkungan hidup dengan materi tentang keberlanjutan dan kebersihan, mengadakan kegiatan nyata seperti menanam pohon dan menjaga kebun sekolah untuk meningkatkan kesadaran anak terhadap lingkungan, dan menerapkan program sekolah sehat yang mencakup pemeriksaan kesehatan. Membentuk klub kebersihan atau klub kesehatan yang melibatkan siswa dalam kegiatan yang berfokus pada perilaku hidup bersih dan sehat, mengadakan kompetisi atau acara yang mempromosikan kebersihan, seperti lomba kebersihan kelas, memberikan pelatihan kepada guru tentang cara mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat, mengadakan seminar atau pertemuan dengan orang tua.

Sumber daya manusia yang memiliki kesehatan tubuh yang baik, seperti kebugaran fisik, daya tahan, dan kebiasaan makan yang seimbang, menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini mendukung kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal, menunjukkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional dan mengelola stres. Kesehatan sosial yang baik mendorong interaksi yang positif dan kerja sama dalam masyarakat, meningkatkan fokus dan produktivitas, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, berkomunikasi dengan baik, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Individu yang memiliki kesehatan fisik, mental, dan sosial yang baik dapat bekerja dengan lebih efektif dan efisien, yang menghasilkan peningkatan produktivitas di berbagai aspek kehidupan. (Nurul Anisa dan Zaka Hadikusuma Ramadhan, 2021).

Sangat penting bagi anak usia dini untuk dididik tentang pentingnya membiasakan diri berperilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu cara terbaik untuk mencapai tujuan ini adalah melalui pendidikan lingkungan hidup. Dalam hal ini, Undang-undang No. 32 Tahun 2009 mendefinisikan lingkungan hidup sebagai suatu kesatuan ruang yang meliputi semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, terutama manusia dan perilakunya, yang saling mempengaruhi.

Secara garis besar, tujuan pendidikan lingkungan hidup adalah sebagai berikut: pertama, membantu orang memahami bagaimana berbagai bagian lingkungan berinteraksi, seperti hubungan antara manusia, flora, fauna, dan ekosistem; mengedukasi tentang siklus alam, sumber daya alam, dan dampak tindakan manusia terhadap lingkungan; dan kedua, meningkatkan kesadaran tentang masalah lingkungan seperti pencemaran, perubahan iklim, kerusakan habitat, dan menumpukan.(Wei-Ta Fang *et al.*, 2023). Tujuan ini tidak hanya terfokus pada pendidikan lingkungan hidup yang diinternalisasikan kepada individu, tetapi juga pada individu itu sendiri sebagai pihak yang aktif dan berpartisipasi dalam masalah lingkungan sekitarnya.

Pendidikan lingkungan hidup harus dimulai dari bagaimana anak usia dini berperilaku dan bertindak terhadap diri mereka sendiri. Mengingat bahwa anak-anak adalah bagian dari lingkungan, penting bagi mereka untuk memahami bahwa kebersihan dan kesehatan diri adalah bagian penting dari lingkungan mereka, yang mencakup menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan, menyikat gigi, dan menjaga lingkungan sekitar tetap bersih. Dengan mengetahui bahwa mereka adalah bagian dari lingkungan, anak-anak diajarkan untuk peduli tidak hanya terhadap diri mereka sendiri tetapi juga terhadap orang lain. Ini mencakup hal-hal sederhana seperti menjaga ruang bermain bersih dan membuang sampah di tempatnya. Pendidikan lingkungan hidup harus menekankan pentingnya menjalani pola hidup bersih dan sehat sejak dini. Kebiasaan ini akan membantu anak-anak tumbuh menjadi orang yang bertanggung jawab dan peduli terhadap kesehatan mereka sendiri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelusuri dan mengkaji metode dan teknik yang efektif untuk mengajarkan anak tentang kebersihan dan kesehatan serta mengukur bagaimana pendidikan lingkungan hidup mempengaruhi kebiasaan kebersihan dan

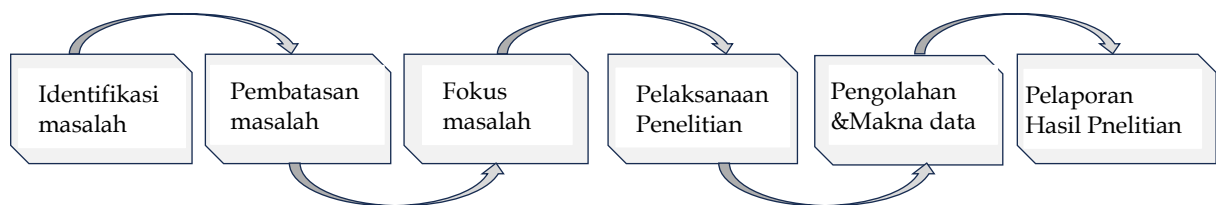
DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107

kesehatan anak. Oleh karena itu, diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan dan saran yang bermanfaat untuk pengembangan program pendidikan lingkungan hidup yang dapat meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Metodologi

Untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data dengan cara yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, peneliti menggunakan metode penelitian. (Junaedi Sastradiharja dan Fina Febriani, 2023:608). Pada dasarnya, metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data untuk tujuan dan tujuan tertentu.(Sugiyono, 2013:2).

Metode penelitian yang didasarkan pada ilmu pengetahuan yang diakui dan dipahami oleh para ahli disebut sebagai metode ilmiah dalam penelitian. Pendekatan ini memiliki tiga karakteristik utama. Yang *pertama* adalah rasionalitas, penelitian dilakukan dengan cara yang masuk akal dan dapat diterima oleh penalaran manusia, yang berarti bahwa setiap langkah dan teknik yang digunakan dalam penelitian harus dipahami dan dibenarkan secara logis. Proses penelitian *kedua* empiris melibatkan pengamatan dan pengalaman yang dapat diketahui oleh indra manusia.

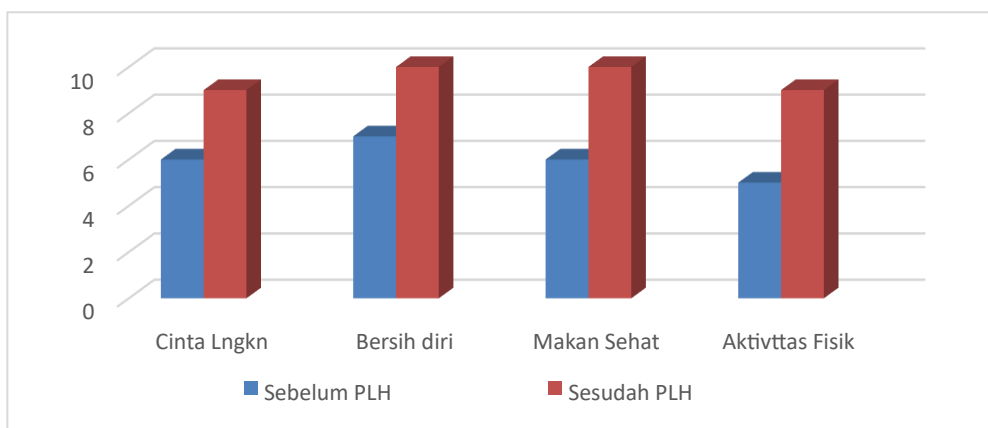
Data yang dikumpulkan harus divalidasi dan dibuktikan melalui pengalaman langsung atau observasi. *Ketiga* sistematis, proses penelitian menggunakan langkah-langkah yang logis dan terstruktur untuk menemukan masalah, mengumpulkan data, menganalisis, dan akhirnya membuat kesimpulan. Metode sistematis ini memastikan bahwa penelitian dilakukan secara teratur dan terencana. Akibatnya, temuan penelitian menjadi dapat dipercaya dan dapat diulangi. Penelitian ilmiah dapat menghasilkan hasil yang relevan, valid, dan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di berbagai bidang dengan menggunakan karakteristik ini.(Hardani at al :2020:243). Adapun rancarangan penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut:

Gambar 1: Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik observasi dan wawancara *(interview)*. Subjek penelitian adalah guru, orang tua, dan anak TK Al-Azhar Syifa Budi Legenda. Data dianalisis dalam empat tahap: pengumpulan, pengurangan, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Proses ini didukung dengan fokus grup diskusi *(FGD)* untuk memperluas perspektif responden. Teknis observasi digunakan karena subjek utama penelitian adalah anak TK, yang hanya dapat diamati perubahan perilaku bersih dan sehatnya. Selain itu, orang tua dan pendidik diwawancarai untuk mempelajari strategi pendidikan lingkungan hidup dan kebiasaan hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

Empat tahapan pengolahan data adalah sebagai berikut: 1) Pengumpulan data: dilakukan secara sistematis dan mendalam melalui wawancara dengan guru dan orang tua serta observasi atau melihat anak. 2) Reduksi data: difokuskan pada proses pemilihan, penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data mentah yang dihasilkan dari proses pengumpulan data, yang kemudian dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan penelitian. 3) Penyajian data, yaitu penyusunan informasi sehingga mungkinkan untuk membuat kesimpulan dan tindakan. Penelitian kualitatif tentang penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, atau *flowchart*. 4) Asumsi dasar dan

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107
kesimpulan awal hanyalah ide sementara dan akan berubah seiring berjalannya proses pengumpulan data. (Junaedi Sastradiharja dan Fina Febriani, 2023:609). Selanjutnya, fokus grup diskusi (FGD) dilakukan dengan guru dan orang lain untuk mengetahui pendapat responden.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak TK Al Azhar Syifa Budi Legenda mengalami peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat dalam empat aspek kebiasaan: cinta lingkungan, kebersihan diri, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan teori pendidikan lingkungan hidup yang menekankan pembentukan karakter sejak usia dini (Kemendiknas, 2010). Adapun peningkatan tersebut, dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:

Gambar 1. Grafik Peningkatan kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan Lingkungan Hidup (PLH)

Mencintai Lingkungan

Guru TK Al Azhar Syifa Budi Legenda Kabupaten Bekasi mengajarkan pendidikan lingkungan hidup kepada anak-anak, yang telah mengubah perilaku mereka untuk mencintai lingkungannya. Sebagai contoh, anak-anak mulai terbiasa menyiram tanaman di pot di lingkungan sekolah, menggunakan air secukupnya, membersihkan kursi dan meja belajar, tas buku, dan mematikan listrik dan AC saat tidak digunakan. Semua warga sekolah harus terus menumbuhkan perubahan perilaku anak ini. Ini berarti bahwa semua orang harus bekerja sama untuk menjaga dan melestarikan lingkungan. (Jainal Abidin dkk., 2022:60).

Anak-anak dapat berpartisipasi dalam program penghijauan dan menanam pohon untuk mengurangi kerusakan lingkungan. Untuk memberi anak pemahaman tentang kelangsungan alam, penting bagi mereka untuk memahami pentingnya menjaga ekosistem dan keanekaragaman hayati untuk masa depan. Dengan mengajarkan anak-anak mencintai lingkungan sejak kecil, mereka dapat menjadi orang yang bertanggung jawab dan peduli terhadap lingkungan mereka sendiri, yang pada gilirannya akan memberikan kontribusi positif untuk keberlanjutan dan kesehatan alam di masa depan. (Kemendiknas, 2010). Orang juga dapat memiliki sifat cinta lingkungan dengan menunjukkan sikap dan tindakan untuk secara konsisten berusaha mencegah kerusakan pada alam sekitar. (Azet, 2013). Cinta lingkungan berarti cinta kepada sesama manusia, seperti menjaga dan mengelola lingkungannya.(Harlistyarintica et al., 2017)

Kebersihan Diri

Anak-anak di TK Al Azhar Syifa Budi Legenda Kabupaten Bekasi lebih suka menjaga kebersihan diri berkat pendidikan lingkungan hidup yang diberikan oleh guru mereka. Ini dapat dilihat dari kebiasaan seperti menggosok gigi, mandi dua kali sehari, memotong rambut

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107
dan menyisirnya dengan rapi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan memotong kuku saat rambutnya sudah panjang. Menjaga kebersihan diri sangat penting untuk anak usia dini karena mereka rentang terpapar penyakit. Kebersihan diri sangat penting bagi orang dewasa dan anak-anak. Oleh karena itu, membersihkan diri secara menyeluruh sangat penting, terutama saat mandi dengan air bersih dan sabun mandi yang baik. Bakteri, lemak, dan kotoran yang menumpuk di siang hari dapat dihilangkan dengan sabun mandi yang baik dan mencegah masalah seperti bau badan muncul.

Diharapkan bahwa menanamkan kesadaran kebersihan diri pada anak-anak usia dini akan membantu mereka menjadi lebih mandiri dan lebih sadar akan tanggung jawab mereka sendiri. Dalam hal ini, lembaga pendidikan, terutama lembaga pendidikan usia dini, memainkan peran penting dalam memberikan instruksi tentang kesehetan dan kebersihan. (Azizah Zain dan Marzan Amat, 2022). Selain itu, sangat penting bagi guru dan orang tua untuk mengajarkan anak usia dini cara menjaga kebersihan diri. Ini akan membantu mereka menjadi lebih mandiri dan memahami tanggung jawab mereka terhadap kebersihan diri, seperti mencuci tangan, memotong kuku, dan menggosok gigi. (Tedi Purnama, 2023) (Krisnana, et al., 2020).

Guru dapat memulai dengan memberi tahu anak usia dini mengapa mereka harus mencuci tangan. Dengan menggunakan ilutrasi, seperti foto atau video, akan membantu mereka memahami lebih baik. Ini terbukti efektif dan mungkin mirip dengan penelitian Lorna Kwai Ping Suen et al. (2020), yang memberikan video animasi untuk anak-anak yang menunjukkan hubungan antara kuman dan penyakit. Video ilustrasi tersebut diambil dari lembaga pendidikan usia dini di mana anak-anak tersebut belajar.

Setelah memahami alasan mengapa mereka harus mencuci tangan, guru harus mengajarkan teknik mencuci tangan yang baik. Sebagai contoh, guru dapat membuat tujuh langkah yang termasuk dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Ada banyak cara dan media yang dapat digunakan untuk mengajar metode ini agar anak tertarik, seperti studi Padila, et al. (2020), yang menggunakan pendekatan demonstrasi untuk mengajarkan teknik mencuci tangan pada anak usia dini. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan anak usia dini untuk mencuci tangan. Meskipun demikian, penelitian yang dilakukan oleh Suryaningsih (2018), yang menggunakan media audio visual, menemukan bahwa anak-anak lebih sering mencuci tangan setelah menggunakan media tersebut. Kesimpulannya, ada hubungan antara penggunaan media tersebut dan kemampuan anak untuk mencuci tangan.

Guru harus mengajarkan anak tentang pentingnya menggosok gigi selain mencuci tangan. Menggosok gigi secara teratur dapat membantu mencegah berbagai masalah gigi, termasuk karies gigi yang disebabkan oleh kuman penyakit yang menumpuk di gigi. Bisa dari sisa makanan yang kemudian membusuk dan menjadi tempat berkembang biaknya kuman. Akibatnya, sangat penting bagi anak-anak untuk belajar menggosok gigi sebagai bagian dari kebersihan diri dan menjadi kebiasaan sejak dini. (Puspita, et al., 2020). Selain itu, perlu diingat bahwa pada tahap ini, gigi sulung perlu dijaga dan dirawat agar tetap sehat dan berkembang secara optimal. Gigi permanen akan tumbuh pada usia enam tahun dan akan terus digunakan. Tentu saja, saat ini sangat penting bagi anak-anak untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga kesehatan gigi mereka sendiri. (Widiyastuti, et al., 2022). Oleh karena itu, guru di sekolah dapat melakukan kegiatan yang menarik minat anak untuk mengajarkan anak-anak kebiasaan menggosok gigi. Perilaku makan anak berkorelasi dengan kebersihan diri dengan menggosok gigi ini. Untuk menjaga kebersihan organ di mana makanan diproses, tidak hanya perilaku makan anak yang sehat, seperti menghindari makanan bernutrisi, perlu diperhatikan. Mengingat berbagai jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak, kebiasaan menggosok gigi secara umum harus dibangun. (Budiarti, 2021). Pembiasaan anak untuk memotong kuku juga merupakan bagian dari pelatihan kebersihan yang harus dilakukan oleh guru.

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107

Pola Makan Sehat

Anak-anak di TK Al Azhar Syifa Budi Legenda Kabupaten Bekasi menjadi lebih terbiasa dengan pola makan sehat berkat pendidikan lingkungan hidup yang diberikan oleh guru mereka. Ada beberapa kebiasaan pola makan sehat, seperti makan tiga kali sehari secara teratur dan makan buah-buahan yang mengandung vitamin, mineral, kalium, magnesium, serat, dan antioksidan, seperti blueberry, apel, dan stroberi. Untuk anak-anak, buah apel membantu pencernaan, mengobati disentri, meredakan batuk, dan menyehatkan tubuh. (Robby Candra Purnama, dkk., 2022:161).

Apel juga mengandung serat yang dapat meningkatkan pencernaan anak, mencegah sembelit, dan mendukung kesehatan usus. Antioksidan seperti polifenol dan flavonoid melindungi sel-sel tubuh dari radikal bebas. Selain itu, stroberi dan blueberry sangat kaya akan fitokimia, vitamin C, dan antioksidan yang melindungi sel-sel dari kerusakan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak. Oleh karena itu, anak-anak dapat mengonsumsi buah-buahan ini dengan aman. Orang tua atau guru dapat menambahkan stroberi dan blueberry ke es krim, yoghurt, pancake, atau bahkan sereal. Anak-anak sudah terbiasa mengonsumsi ikan. Ikan mengandung banyak protein yang dapat membantu anak membentuk otot dan tulang. Ikan yang mengandung banyak minyak, seperti sarden, salmon, dan tuna, juga mengandung asam omega 3, yang dapat membantu pertumbuhan saraf, otak, dan mata.

Anak-anak juga sudah membiasakan diri untuk mengkonsumsi sayuran seperti brokoli, yang kaya akan nutrisi dan dapat meningkatkan perkembangan mata, mencegah kerusakan sel, dan mengandung banyak serat yang mampu meningkatkan fungsi sistem pencernaan dan mencegah sembelit. Selain brokoli, anak-anak juga mulai suka makan wortel, yang merupakan jenis sayuran yang bagus untuk anak-anak karena mengandung beta karoten dan karotenoid lainnya yang dapat diubah menjadi vitamin A. Wortel dapat disajikan sebagai camilan dan dicampur dengan makanan lain, seperti sop, atau dicampur dengan saus atau krim keju. Anak-anak senang makan tomat selain wortel karena tomat mengandung vitamin A yang penting untuk kesehatan mata dan pertumbuhan sel-sel tubuh. Selain itu, tomat juga mengandung vitamin C, yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh anak, melindungi mereka dari infeksi dan penyakit.

Anak-anak memiliki kecenderungan untuk memakan dan meminum makanan dengan rasa yang mirip dengan yang ditawarkan oleh berbagai produk siap saji dapat menyebabkan kebiasaan atau pola makan yang tidak sehat. Produk-produk ini memiliki rasa manis yang sering, membuat pelanggan menolak rasa lainnya yang tidak begitu menarik, seperti asam atau pahit. (S. Anzman-Frasca, et al., 2018). Keadaan yang melingkupi setiap anak memengaruhi sebagian besar preferensi makanan atau minuman mau tidak mau. Kapasitas untuk merasakan rasa itu sebenarnya sudah ada sejak dalam rahim, dengan perkembangan dan fungsi sistem pengecap dan penciuman yang mulai berkembang. Molekul yang berasal dari makanan ibu termasuk dalam cairan amniotik dan ASI sendiri. Oleh karena itu, pembelajaran tentang rasa itu telah dimulai sejak janin dan selama masa perkembangan awal bayi. Pengalaman awal ini membentuk preferensi makanan mereka sepanjang kehidupan, bersama dengan faktor biologis, sosial, dan lingkungan. (Alison K. Ventura dan John Worobey, 2013). Seiring bertambahnya usia, beberapa faktor seperti teman dan ketersediaan makanan secara terus-menerus mempengaruhi preferensi makanan mereka dan perilaku makan mereka. (Alison K. Ventura dan John Worobey, 2013).

Studi yang dijelaskan tersebut sebagian menunjukkan bagaimana lingkungan mempengaruhi preferensi anak terhadap makanan dan minuman. Ini juga menunjukkan bagaimana kebiasaan mereka mempengaruhi pola makan mereka. Interaksi mereka dengan lingkungan sangat mungkin mengubah preferensi bawaan mereka dan perilaku makan mereka. Beberapa penelitian yang dinukil oleh Rahim Husain (2023) menunjukkan bahwa pola makan dan preferensi seseorang, terutama pada anak usia dini, memiliki hubungan

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107

dengan interaksi mereka dengan lingkungan. Hal ini berkaitan dengan cara orang tua dan guru mendidik mereka.

Pendidikan yang diberikan kepada anak usia dini tentang makanan dan minuman mereka nyatanya dapat mempengaruhi preferensi makanan dan minuman mereka, bahkan pola makan mereka sendiri. Pada anak usia dini, pengembangan pola makan yang sehat sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang dilakukan dengan mekanisme yang baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Matwiejczyk et al. (2018), yang menemukan bahwa intervensi yang mendorong pola makan yang sehat berdampak positif pada pola makan anak. Dengan kata lain, memberikan pendidikan melalui pendekatan yang memperkenalkan dan membiasakan anak dengan makanan sehat berdampak positif pada perilaku dan pola makan anak. Jika pendidikan dilakukan tanpa memperhatikan orientasi pembentukan pola makan, sangat mungkin berdampak negatif pada perilaku atau pola makan anak yang tidak sehat.

Sebab, jika hal itu tidak diperhatikan dalam pendidikan mereka dan dipengaruhi oleh berbagai pengaruh lingkungan mereka, anak-anak mungkin memiliki preferensi makanan tertentu dan membentuk pola makan atau kebiasaan makan yang tidak baik. Preferensi terhadap makanan instan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan anak di tengah banyaknya pilihan kemasan. Menurut Jin Gie Liem dan Catherine Georgina Russell (2019), konsumsi makanan dan minuman cepat saji yang kurang nutrisi dapat berdampak pada kesehatan anak. Obesitas adalah salah satu dari banyak efek kesehatan yang dapat ditimbulkannya. Sebaliknya, menerapkan pola makan sehat untuk anak usia dini meningkatkan berat badan dan tinggi badan mereka. (Muhammad Kasim Aidid, et al., 2017).

Sangat penting untuk mengajar anak dengan berbagai cara pada usia dini untuk membuat preferensi makanan dan minuman yang sehat dan menerapkan pola makan yang sehat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chandani Nekitsing et al. (2018), yang dinukil oleh Rahim Husain (2023), anak usia dini adalah waktu di mana mereka dengan mudah menyerap berbagai informasi, termasuk kebiasaan makan. Pada usia ini, waktu yang tepat untuk mulai menerapkan kebiasaan atau kebiasaan sehat. Ini akan membantu mereka belajar menerapkan pola makan dan minuman yang sehat dan membiasakan mereka untuk memilih makanan dan minuman yang sehat. Dalam kasus ini, lingkungan memainkan peran yang sangat penting dalam membangun kebiasaan makan dan minum yang sehat pada anak.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mary O. Hearst et al. (2014) menunjukkan bahwa penyediaan lingkungan untuk makanan sehat bagi anak memiliki dampak yang signifikan terhadap jumlah makanan sehat yang dikonsumsi anak. Faktor lingkungan yang memengaruhi perilaku makan sehat anak juga diperkuat oleh studi Amanda Devine et al. (2019), yang menunjukkan bahwa pendekatan praktis terhadap anak yang disistematisasi untuk membentuk perilaku makan sehat anak juga membantu mempertahankan lingkungan makan yang sehat bagi anak-anak.

Guru dapat membantu anak usia dini menjaga pola makan sehat. Salah satu cara yang dapat mereka lakukan adalah dengan memberi tahu mereka apa yang dianggap sehat dan tidak sehat. Ini dapat dilakukan dengan mengelompokkan makanan yang dianggap sehat dan tidak sehat. Anak-anak usia dini dapat memahami hal ini untuk mengajarkan mereka tentang makanan dan apa yang baik untuk mereka makan setiap hari. Dalam kehidupan nyata, mungkin memiliki banyak makna, tetapi guru harus bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak berhasil.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi Nurchayati dan Ratna Wahyu Pusari (2014), ditemukan bahwa memanfaatkan sentra masak dapat meningkatkan pemahaman anak tentang makanan sehat. Anak-anak memperoleh pengalaman dalam pengolahan makanan, mulai dari bahan belum jadi hingga makanan selesai dimasak, melalui kegiatan ini. Kegiatan ini membantu anak-anak mempelajari berbagai aspek makanan sehat dan tidak sehat, seperti warna, bentuk, tekstur, rasa, dan bau. Dalam dua siklus, sepuluh anak mendapatkan nilai cukup dan baik, menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif.

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107

Dengan bantuan orang tua, menanamkan preferensi dan pola makan sehat bagi anak juga dapat dilakukan. Ini dilakukan dengan memberi anak bekal makanan sehat setiap hari. Penelitian yang dilakukan oleh Ahyar Rasyidi dan Khairul Azmi (2022) menunjukkan bahwa kegiatan ini terbilang efektif, dengan membagi bekal makanan sehat yang harus disiapkan orang tua untuk dibawa anaknya ke sekolah selama periode waktu tertentu.

Aktivitas Fisik dan Olahraga

Anak-anak di TK Al Azhar Syifa Budi Legenda sekarang memiliki kebiasaan hidup sehat berkat pendidikan lingkungan hidup yang diberikan oleh guru. Anak-anak lebih suka berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olah raga, baik dalam permainan di dalam rumah maupun di luar rumah, serta olah raga seperti berlari dan bermain, yang membantu mereka tumbuh dalam koordinasi, keterampilan motorik, dan kebugaran fisik. Bermain bola, seperti sepak bola atau bola basket kecil, membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar, keseimbangan, dan kerja tim.

Aktivitas fisik anak, terutama anak usia dini, sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Sebenarnya, ada tujuan yang terkait dengan pola hidup sehat dan aktivitas fisik (Emanuele et al., 2018) (Vanderloo, 2022). Sangat penting untuk mengajarkan anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga sedini mungkin, agar anak memiliki tanggung jawab terhadap kesehatan mereka sendiri. Dengan demikian, anak-anak diharapkan akan menjadi biasa untuk menjalani gaya hidup yang sehat. Apalagi mengingat kecanggihan teknologi dan informasi saat ini, di mana anak-anak menghabiskan banyak waktu di depan layar komputer. Karena itu, membiasakan anak untuk berolahraga dan beraktivitas fisik menjadi sangat penting.

Banyak institusi pendidikan anak usia dini, khususnya di Indonesia, tidak memberikan perhatian yang cukup pada pengembangan siswa yang terbiasa berolahraga dan berolahraga. Kebanyakan hanya berkonsentrasi pada program kegiatan anak yang didasarkan pada kurikulum, perlengkapan belajar di dalam ruangan, dan lokasi, dan cenderung lebih berkonsentrasi pada pengembangan aspek kognitif. Namun, salah satu cara untuk menjaga kesehatan internal anak adalah dengan melatihnya untuk berolahraga. Pergerakan fisik harus dilakukan secara terprogram sampai menjadi kebiasaan. Sebenarnya, kebiasaan ini adalah salah satu faktor penting dalam daya tahan tubuh anak. (Khomaeny, et al., 2020).

Pertumbuhan organik, motorik, intelektual, dan emosional dibantu oleh aktivitas fisik atau olahraga sejak usia dini (Nugraha, 2015). Sebenarnya, kesehatan yang diperoleh tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik; aktivitas fisik dan olahraga juga berdampak pada kesehatan mental dan emosional. Pastinya, guru harus menunjukkan contoh. Memperkenalkan keuntungan dari kegiatan yang dilakukan dengan pemahaman yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak usia dini. Ada kemungkinan bahwa aktivitas fisik yang ditanamkan akan berkonsentrasi pada gerakan dasar. Model pembelajaran aktivitas fisik dengan gerak dasar ini disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan, perkembangan, dan karakteristik anak usia dini. Gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif termasuk dalam kategori ini.(Arridho, et al., 2020).

Selain itu, dengan tujuan meningkatkan daya tahan fisik siswa, pendidik juga dapat membuat berbagai permainan yang mencakup aktivitas fisik seperti berjalan, lari, melompat, mendorong atau menarik bola, memanjat tangga, mengendalikan bola, dan sebagainya. Guru dapat mengajarkan permainan bola basket, yang merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu dan membutuhkan teknik khusus untuk dimainkan. Dengan bermain driblling, passing, shooting, laying up, dan banyak teknik lainnya, kesehatan fisik pemain sangat meningkat. Oleh karena itu, tidak salah jika olahraga ini diperkenalkan kepada anak-anak sejak usia dini (Sitepu, 2018). Guru masih memiliki banyak cara lain untuk mendorong anak usia dini untuk berolahraga dan aktif.

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107

Simpulan

Pendidikan lingkungan hidup terbukti efektif dalam meningkatkan kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini, di TK Al Azhar Syifa Budi Legenda. Program ini dapat direplikasi di sekolah lain dengan melibatkan seluruh warga sekolah dalam proses pembelajaran.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada kepala sekolah, guru-guru dan orang tua siswa TK Al Azhar Syifa Budi Legenda Kabupaten Bekasi, yang telah memberikan ijin penelitian sekaligus memberikan data dan informasi yang diperlukan. Semoga amal baik Ibu/Bapak semua dibalas dengan pahala yang berlipat ganda oleh Allah SWT. Aamiin.

Daftar Pustaka

Abidin, J., dkk. (2022), Pentingnya Kesadaran Untuk Peduli, Menjaga, dan Melestarikan Lingkungan, *Jurnal Nauli: Jurnal Pengabdian Mayarakat*, 1(3), 60-65 https://jurnal.ugn.ac.id/index.php/jurnalnauli/article/view/921

Aidid, M. K. *et al.* (2017). Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat terhadap Status Gizi Anak Anak Didik TK Bunga Asya. *Jurnal Scientific Pinisi, 3(1),* 17-26. https://doi.org/10.26858/ijfs.v3i1.4377.

Anisa, N. dan Zaka H. R. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup bersih dan sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263 – 2269. https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1196.

Arridho, M. F., *et al.* (2020). Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak pada Model Pembelajaran Gerak Usia Dini. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 6(1), 59-63. https://doi.org/10.24114/jpor.v9i1.46960.

Budiarti, S. N. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Anak melalui Pembiasaan Sikat Gigi di TK Pakunden. Educational: *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran,* 1(1), 117-123. https://doi.org/10.51878/educational.v1i1.65.

Chairilsyah, D., (2021) Teaching Early Childhood To Be Healthy And Clean In Everyday Life. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 5(1), 27-34. http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v5i1.8201.

Devine, A. *et al.* (2019). Online programs build confidence and improve healthy eating messages in Early Years services. *Australasian Journal of Early Childhood.* 44(2), 1-14. https://doi.org/10.1177/1836939119833244.

Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023*, Vol. 7. Badan Pusat Statistik.

Emanuele, I. *et al.* (2018). *Physical Activity And Early Childhood Education: Towards A Critical Sports Pedagogy*. Studia Ubb Educatio Artis Gymn, 63(1), 35-45. https://doi.org/10.24193/subbeag.63(1).04.

Harlistyarintica, Y., dkk, (2017). Penanaman Pendidikan Karakter Cinta Lingkungan Melalui Jari Kreasi Sampah Bocah Cilik Di Kawasan Parangtritis. *Jurnal Pendidikan Anak,* 6(1), 20–30. https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/download/15658/9725

Hearst, M. O. *et al.* (2014). Increasing Fruit and Vegetable Consumption and Offerings to Somali Children: The FAV-S Pilot Study. *Journal of Primary Care & Community Health*. 5(2), 139-143. https://doi.org/10.1177/2150131913513269.

Husain, R., (2023), Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini,* 7(5), 6463-6471. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5212.

Kandou, G. D., & Caroline, P. (2019). *Improving Students Knowledge Of Clean And Healthy Living Behavior Through Health Education*. Proceedings Of The 3rd Asian Education Symposium (AES 2018), 412–416. https://www.atlantis-press.com/proceedings/aes18/55917387.

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107
Kemendiknas. (2010). *Pengembangan Pendidikan Budaya Dan Karakter Bangsa Pedoman Sekolah*.

Khomaeny, E. F. F. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Lingkungan Alamiah Bagi Daya Tahan Tubuh Anak Usia Dini. AWLADY: *Jurnal Pendidikan Anak,* 6(2), 234-252. http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/awlady.

Krisnana, I. *et al.* (2020). The influence of singing method on independence in personal hygiene in pre-school children. *EurAsian Journal of Biosciences,* 14(1), 1621-1624.

Liem, D.G. & Russell C.G. (2019). *The Influence of Taste Liking on the Consumption of Nutrient Rich and Nutrient Poor Foods.* Front. Nutr. 6, 1-10. https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00174.

Mardhiati, R. (2019). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini. *Jurnal Ikraith-Abdimas,* 2(3), 133-141. https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-ABDIMAS/article/view/603.

Matwiejczyk, L. *et al.* (2018). *Characteristics of Effective Interventions Promoting Healthy Eating for Pre-Schoolers in Childcare Settings: An Umbrella Review*. Nutrients, 10(3), 1-21. https://doi.org/10.3390/nu10030293.

Nekitsing, C. *et al.* (2018). *Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education*, 7, 60-67. https://doi.org/10.1177/2150131913513269.

Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557564. https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344.

Nurchayati, D. & Ratna W.P. (2014). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking pada Kelompok Bermain B di Paud Baitus Shibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 160-172. https://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/510/463.

Padila, *et al.* (2020). Pembelajaran Cuci Tangan Tujuh Langkah melalui Metode Demonstrasi pada Anak Usia Dini. *Journal of Telenursing (JOTING),* 2(2), 112-118. https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1395.

Purnama, Robby Candra, dkk., Penyuluhan jus buah apel dan air dugan sebagai MP-ASI di Posyandu Garuda, Pidada Panjang, *Journal Of Public Health Concerns*, Volume 2, No. 3, 2022. https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc/article/download/225/368

Purnama, T. (2023). Tooth Brushing Skills and Personal Hygiene Performance Modified (PHPM) Index in preschool children. *Asian Journal of Dental and Health Sciences*, 3(3), 1013. http://dx.doi.org/10.22270/ajdhs.v3i3.47.

Puspita, W. A., *et al.* (2020). *Learning Clean, Healthy and Safe Life Behavior in Inclusive Early Childhood Education*. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Proceedings of the International Conference on Early Childhood Education and Parenting 2019 (ECEP 2019), 454, 270-274. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200808.053.

Rasyidi, A. & Khairul A. (2022). Pendidikan Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Makan Bersih. *Jurnal Studi Islam dan Ilmu Pendidikan*. 10(2). https://ojs.kopertais14.or.id/index.php/almahsuni/article/view/218.

Sastradiharja, E. J., dan Febrianai F., (2023) Pembelajaran Berbasis Projek *(Project Based Learning)* Dalam Meningkatkan Kreativitas Siswa di Sekolah Penggerak SMP Al Azhar Syifa Budi Cibinong-Bogor, *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, 12(1),* 601-614 https://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/4184

Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*. 2(3), 27-33. https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129.

Suen, L. K. P., *et al.* (2020). Effectiveness of "Hand Hygiene Fun Month" for Kindergarten Children: A Pilot Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1-15. https://doi.org/10.3390/ijerph17197264.

Suryaningsih, C. (2018). The Effect of Health Education With Audio-Visual Media Over The

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6107

Ability of Washing Hands In Preschooler. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 7(5), 20-22. https://doi.org/10.9790/1959-0705022022.

Vanderloo, L. M. *et al.* (2022). *Physical activity among young children with disabilities: a systematic review protocol*. BMJ Open, 12(8), 1-7. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-060140.

Ventura, A. K. dan J. Worobey. (2013). *Early Influences on the Development of Food Preferences.* Current Biology, 23(9), 401-408. https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.02.037.

Wei-Ta Fang, *et al.* (2023). *The Living Environmental Education: Sound Science Toward a Cleaner, Safer, and Healthier Future*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-19-4234-1.

Widyastuti, R. *et al.* (2022). The effectiveness of the application of the mentoring module on brushing teeth by parents on the behavior of brushing teeth in early childhood. *Journal of Drug Delivery & Therapeutics,* 12(2), 83-86. http://dx.doi.org/10.22270/jddt.v12i2.5397.

Zain, A. & M. Amat. (2022). *The Importance of Personal Hygiene CareAmongPreschool Children Through HealthEducationDuring Pandemic Covid-19*. Advances in Social Science.